

नाशिक जिल्ह्यातील राज्य स्तरीय व राष्ट्रीय स्तरीय स्पर्धेमध्ये खेळलेल्या शालेय खेळाडूंच्या  
मानसिक ताणाचा तुलनात्मक अभ्यास

सुजित माधवराव मेधणे<sup>1</sup> डॉ. कल्पना झरीकर<sup>2</sup>

<sup>1</sup> संशोधक, शारीरिक शिक्षण विभाग डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, औरंगाबाद

<sup>2</sup> मार्गदर्शक, प्राध्यापिका व विभाग प्रमुख शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा  
विद्यापीठ, औरंगाबाद

सारांश :

प्रस्तुत संशोधनात नाशिक जिल्ह्यातील राज्य स्तरीय व राष्ट्रीय स्तरीय स्पर्धेमध्ये खेळलेल्या शालेय खेळाडूंच्या मानसिक ताण चलाचा लेव्हेनस्टीन मानसिक ताण प्रश्नावलीच्या अभिप्रायवरून प्राप्त माहितीच्या फरकानुसार तुलनात्मक अभ्यास केला होता. संशोधनासाठी संशोधनात निवड करण्यात आलेली जनसंख्या म्हणून नाशिक जिल्ह्यातील निफाड तालुका मधील शालेय खेळाडूंचा समावेश करण्यात आला. शालेय खेळाडूंचे वयोमान १३ ते १५ वर्ष इतके होते. असे एकूण जनसंख्या पैकी १५ राज्य व १५ राष्ट्रीय स्तरीय स्पर्धेत खेळलेल्या शालेय मुले खेळाडूंची निवड करण्यात आली होती. ज्यामध्ये के. के. वाघ विद्याभवन माध्यमिक शाळा भाऊसाहेबनगर निफाड या शाळेमधील खेळाडू होते. संशोधनात शाळेतील खेळाडूंची निवड यादृच्छिक न्यादर्श नमुना तंत्र पद्धतीने निवड करण्यात आली होती. संशोधनासाठी विषय अनुसरून मानसिक ताण चलाची निवड केली व माहिती संकलित करण्यासाठी लेव्हेनस्टीन मानसिक ताण प्रश्नावलीचा वापर करण्यात आला होता. शालेय मुले खेळाडूंनी दिलेल्या प्रश्नावलीच्या अभिप्रायवरून प्राप्त माहितीचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करण्यासाठी स्वाश्रयी नमुना 'टी' परीक्षेचा वापर करण्यात आला असून प्राप्त विश्लेषणाच्या 'टी' मूल्यावरून असे आढळून आले की, नाशिक जिल्ह्यातील राज्य व राष्ट्रीय स्तरीय स्पर्धेमध्ये खेळलेल्या शालेय मुले खेळाडूंच्या मानसिक ताण प्रश्नावलीच्या अभिप्रायवरून प्राप्त माहितीच्या विश्लेषणातील प्राप्तांकावरून असे आढळून आले की, राज्य व राष्ट्रीय स्तरीय खेळाडूंच्या मानसिक ताण चलामध्ये ०.०५ सार्थकता स्तरावर सार्थक फरक आढळून आला नाही.

प्रस्तावना :

खेळ हा लोकांच्या आयुष्याचा एक भाग बनला आहे. सध्याच्या घडीला समाजामध्ये मोठ्या प्रमाणावर खेळाच्या प्रदर्शन केले जात आहे. यश व अपयश हे खेळाडूंचे शारीरिक क्षमता मानसिक तयारी परिस्थितीत कौशल्याचे प्रदर्शन करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते. सध्याच्या स्पर्धात्मक युगामध्ये उच्च दर्जाचे शारीरिक क्षमता बरोबर मानसिक दृष्ट्या सक्षम असणे गरजेचे आहे. खेळादरम्यान व खेळानंतर खेळाडूंची प्रशिक्षक, व्यवस्थापक, सहयोगी खेळाडू, प्रेक्षक, पत्रकार हे सर्वजण त्यांचे मूल्यमापन करत असतात. खेळाडूला खेळादरम्यान क्षणात प्रतिस्पर्धी किंवा विरोधी खेळाडूंच्या झाली वर मात करून अचूक निर्णय घेऊन चाल करावी लागते. यामुळे खेळाडू शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही दृष्ट्या सक्षम असणे गरजेचे असते. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते मानसिक आरोग्य असे आहे खेळाडूंची कल्याणकारी अशी स्थिती ज्यामध्ये व्यक्तीला स्वतःची क्षमता समजते आयुष्याच्या

सामान्य ताण-तणावांचा सामना करतायेतो. मानसिक ताण अवस्थेची व्याधी आहे कोणताही प्रसंग अथवा प्रासंगिक बदलाला दिलेला नकारात्मक शारीरिक भावनिक प्रतिसाद म्हणजे ताण होय.

#### संशोधनाची पद्धती :

प्रस्तुत संशोधनात नाशिक जिल्ह्यातील राज्य स्तरीय व राष्ट्रीय स्तरीय स्पर्धेमध्ये खेळलेल्या शालेय खेळाडूंच्या मानसिक ताण चलाचा अभ्यास करण्याकरिता तुलनात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर करण्यात आला होता. संशोधनात निवड करण्यात आलेली जनसंख्या म्हणून नाशिक जिल्ह्यातील निफाड तालुका मधील शालेय खेळाडूंचा समावेश करण्यात आला. शालेय खेळाडूंचे वयोमान १३ ते १५ वर्ष इतके होते. असे एकूण जनसंख्या पैकी १५ राज्य व १५ राष्ट्रीय स्तरीय स्पर्धेत खेळलेल्या शालेय मुले खेळाडूंची निवड करण्यात आली होती. ज्यामध्ये के. के. वाघ विद्याभवन माध्यमिक शाळा भाऊसाहेबनगर निफाड या शाळेमधील खेळाडू होते. संशोधनात शाळेतील खेळाडूंची निवड यादृच्छिक न्यादर्श नमुना तंत्र पद्धतीने निवड करण्यात आली होती. संशोधनासाठी विषय अनुसरून मानसिक ताण चलाची निवड केली व माहिती संकलित करण्यासाठी लेव्हेनस्टीन मानसिक ताण प्रश्नावलीचा वापर करण्यात आला होता. सदर संशोधन निवड करण्यात आलेले नेमबाजी खेळाडूंना प्रश्नावली बदल क्रीडा मंडळ, प्रबंधक व प्रशिक्षकांची परवानगी येऊन माहिती देण्यात आली व खेळाडूंकडून प्रश्नावली दिलेल्या कालावधीनुसार भरून घेण्यात आली व माहिती संकलित करण्यात आली आणि आलेल्या माहितीनुसार नाशिक जिल्ह्यातील राज्य व राष्ट्रीय स्तरीय स्पर्धेमध्ये खेळलेल्या खेळाडूंच्या मानसिक ताणाची संख्याशास्त्रीय साधनाचा वापर करून तुलना करण्यात आली होती.

#### संख्याशास्त्रीय विश्लेषण :

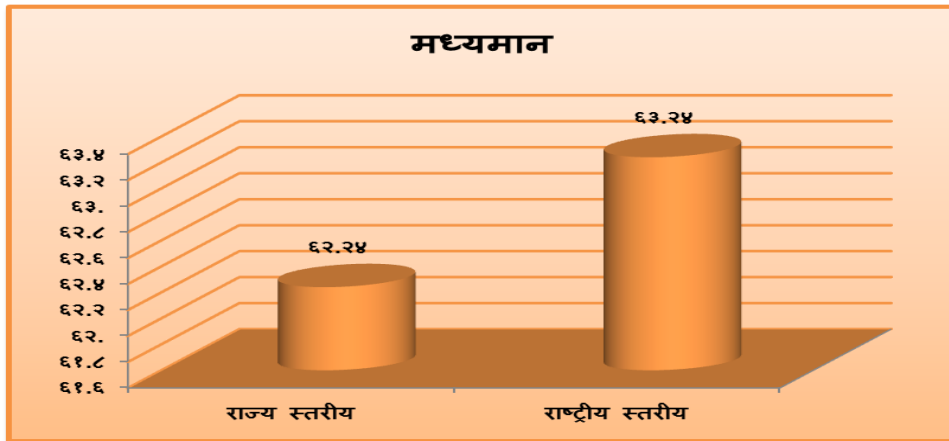
##### कोष्टक क्रमांक १

राज्य व राष्ट्रीय स्तरीय शालेय मुले खेळाडूंचे मानसिक ताण प्रश्नावलीचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण

शालेय खेळाडू	संख्या	मध्यमान	मध्यमानतील फरक	'टी' मूल्य	स्वाधीनता मात्रा	सार्थकता स्तर
राज्य स्तरीय	१५	६२.२४	१.००	०.३१	४८	०.७५
राष्ट्रीय स्तरीय	१५	६३.२४				

#### वृत्तलेख

राज्य व राष्ट्रीय स्तरीय शालेय मुले खेळाडूंचे



**संशोधन अभ्यास चर्चा :**

संख्याशास्त्रीय विश्लेषणावरून असे आढळून आले की, राज्य व राष्ट्रीय स्तरीय मुले खेळाडूंच्या मानसिक ताण चलामध्ये सार्थक फरक आढळून आला नाही. यावरून असे सिद्ध होते की, मानसिक ताण खेळाडूंमध्ये कमी किंवा जास्त प्रमाणात असतो. व मानसिक ताणाचा परिणाम खेळाडूंच्या कार्यमानावर होतो. मानसिक ताण खेळाडूत अवलंबून असतो. खेळाडूंचा अनुभव, स्पर्धेतील ताण, सरावातील चुका, आक्रमकता, व्यक्तिगत कारण या सर्व बाबींवर योग्यरीत्या लक्ष केंद्रित करून व प्रशिक्षण, मानशास्त्र चिकित्सक, खेळातील वातावरण, योगा व ध्यान तंत्राचा खेळाडूकरिता वापर करून खेळाडूंच्या कार्यमानावर उत्तम भर देता येते.

अनुराधा एस. व सिंघ विक्रम (२००१), यांनी खेळाडू ज्या विविध जीवन तणावांना सामोरे जातात त्या तणावग्रस्त परिस्थितीचा अभ्यास केला. विविध प्रसंगाचे साखळी लक्षात घेऊन हे खेळाडू कशाप्रकारे एका प्रसंगातून दुसऱ्या प्रकारात जाताना एका विशिष्ट वेळी प्रतिक्रिया देतात हे अभ्यासले. त्यांनी अनुमान काढला की, उत्तम प्रशिक्षण निर्णय खेळाडूंच्या निर्वर्तनात प्रभावी पद्धतीने सुधारणा घडवून आणतात.

**संशोधन अभ्यासातील परिकल्पनेचे परिक्षण :**

नाशिक जिल्ह्यातील राज्य व राष्ट्रीय स्तरीय मुले खेळाडूंच्या मानसिक ताण प्रश्नावलीस दिलेल्या अभिप्रायवरून सार्थक फरक आढळून आला नाही. ('टी' मूल्य = ०.३१; 'पी' मूल्य = ०.७५) त्यामुळे संशोधकाने शुन्य परिकल्पनेचा स्वीकार केला व संशोधन परिकल्पनेचा त्याग केला होता.

**संशोधनातील निष्कर्ष :**

प्रस्तुत संशोधनात सांख्यिकीय विश्लेषणावरून संशोधकाने नाशिक जिल्ह्यातील राज्य व राष्ट्रीय स्तरीय स्पर्धेमध्ये खेळलेल्या शालेय मुले खेळाडूंनी मानसिक ताण प्रश्नावलीस दिलेल्या अभिप्रायवरून प्राप्त माहितीचे स्वाश्रयी नमुना 'टी' परीक्षकाने विश्लेषण केले असून 'टी' मूल्य हे ०.३१ एवढे आढळून आले. (पी = ०.७५) प्राप्त 'टी' मूल्य ०.०५ सार्थकता स्तरावर सार्थक फरक आढळून आला नाही. असे संशोधनाद्वारे निष्कर्ष मांडण्यात आले.

**संशोधनातील सिद्धांतीक मांडणी :**

प्रस्तुत संशोधनात नाशिक जिल्ह्यातील राज्य व राष्ट्रीय स्तरीय स्पर्धेत खेळलेल्या शालेय खेळाडूंच्या मानसिक ताणाचा अभ्यास करताना संशोधकाला खेळाडूंमध्ये मानसिक ताण येण्याची काही प्रमुख स्रोत समोर आले शारीरिक दुखापत, खराब कामगिरी स्पर्धेच्या सुरुवातीस व शेवटी, स्पर्धेसाठी पात्रता प्राप्त न होणे, कुटुंब व मित्र सोबत संबंध, कठोर प्रशिक्षण, पुरेशी विश्रांती विना सतत सहभाग व झोपेचा अभाव अशा काही समस्या संशोधनातून निष्कर्ष झाले.

**संदर्भसूची :**

1. डॉ. राजवंत सिंग, (२०१७), खेळाडूंच्या क्रीडा कार्यमानावर मानसिक ताणाची भूमिका. आंतरराष्ट्रीय जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स एज्युकेशन, स्पोर्ट्स अँड हेल्थ, २०१७; ४ (३) २७८-२८०.
2. डॉ. हेनिज लोसेल, एम. डी. (१९९९), कॉम्प्युरेटीव स्पोर्ट्स शूटिंग प्रॅक्टिकल स्पोर्ट्स सायकोलॉजी दुसरी आवृत्ती इंटरनॅशनल शूटिंग स्पोर्ट्स फेडरेशन मुनीच, पब्लिष प्रिटेड जर्मनी.
3. अनुराधा एस., सहानी संजीव व सिंग विक्रम (२००१), यांनी खेळाडू ज्या विविध जीवन तणावांना सामोरे जातात त्या तणावग्रस्त परिस्थितीचा अभ्यास प्रकाशित शोधप्रबंध.
4. पोटे बी. एस. (२००५), यांनी शिक्षक प्रशिक्षणार्थींच्या आरोग्यसंबंधी शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य व अध्यापन क्षमता यांचा सहसंबंध आत्मक अभ्यास प्रकाशित शोधप्रबंध.

5. प्रदीप देशमुख व प्रवीण शिलेदार (२००४), रिसर्च मेथोडोलॉजी इन फिजिकल एज्युकेशन; अल्फा पब्लिकेशन, नांदेड.
6. मुळे, श., आणि उमाठे, वि. तु. (१९९८), 'शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्त्वे' तृतीय आवृत्ती नागपूर; महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथनिर्मिती मंडळ नागपूर.